

STUDIO & POOL Program

2023/12月

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00												
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(圭子) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松 浦)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。		キッズスイミングスクール 10:00~11:00			整 R-サイクル(望) 10:30~11:00	流水教室(菅原) 10:15~11:15 (12/10・24)
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰 村)	タイヨヨガ 11:00~11:45 (門 間)		アクアビクス(早坂) 11:00~11:30								
11:30	整				GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	整 ヨ ガ 11:30~12:15 (加美山)		キッズスイミングスクール 11:15~12:15	SALSATION® 11:00~12:00 (松 浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45	フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。	
12:00	オリジナルエアロ 12:00~12:45 (石 井)	ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15			R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15			GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		かんたんパタフライ(望) 11:45~12:15
12:30					インフィーハッピーストレッチ 12:30~13:15 (望)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)		※フィットネス会員の方は 受講できません。	おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀 内)			水中ウォーキング(太郎) 12:30~13:00
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45 (KEIKO)		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00								
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)			水中ウォーキング 13:15~13:45(圭子)	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (NOZOMI)	煌伎匠(オウギノシヨウ) 13:15~14:00 (佐藤広美)		
14:00						メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀 内)		スイムワンポイント(太郎) 14:00~14:30	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45		
14:30	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋 守)	ピラティス 14:30~15:15 (松 浦)		スクール スイム 初級 (直 子)				オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45~15:15				泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤) 整
15:00				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30				太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH45 15:15~16:00 (高 橋)		泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤) 整
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋 守)	Ex core(高橋) 16:00~16:30	予約	スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)				かんたん平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高 橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀 内)		
16:00												
16:30												
17:00	GROUP groove			初級 (12/1・15)								
17:30				中級 (12/8・22)								
18:00		バーベルエクササイズ		(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)								
18:30		GROUP POWER										
19:00												
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)		クロール呼吸(直子) 19:15~19:45								
20:00												
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高 橋)											
21:00												
21:30												
22:00												

※水が怖い!!
※もぐれるようになりたい
こんな方は是非スイムオリエンテーションへ。

お知らせ

・会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。(レッスン開始15分前にご自身で名前のご記入お願い致します)

整 のついているレッスンは、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。
ご本人様がお並びになってお待ち下さい。

【 定員 A・Bスタジオ30名(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT24名)・Cスタジオ14名 】
(※バランスボール19名 ※インフィー23名・EX core20名 ※ナチュラルFIT27名)

・レッスン前後の15分~30分は、換気・清掃作業を行います。予めご了承ください。